

### 甲府共立病院の基本理念

わたしたちの病院は、「貧富の差によって生命の尊さが差別されてはならない」を基本に、地域のひとびと、医療・福祉機関と連携し、いつでも誰にでも、安全安心な医療・福祉をめざします。

友の会だより



2026年 元旦  
甲府健康友の会  
会長 長田 正弘

あけまして  
おめでとーございませう

昨年の夏は異常に暑い日が続きました。そんな中でも班会やサークルと元気に活動を続けました。拡大月間にも取り組み、目標は達成出来なかつたけれど、大きな成果を上げました。月間中は会員減少を上回り増勢に転じる事が出来ました。会員を増やし大きな会を作ることは、自らの健康を守り、赤字経営に苦しむ病院や診療所・介護施設を守ることに繋がります。元気に仲間を増やし、力を合わせ、健康を守る運動を進めましょう。

本年も  
よろしくお願ひします

発行・お問い合わせ先

甲府共立病院  
甲府健康友の会 事務局

〒400-0034 甲府市宝一・九一 甲府共立病院内  
電話 0555-221-1872  
FAX 0555-221-1872

友の会事務局受付時間

月曜日～金曜日  
9時～17時  
土曜日（第4除く）  
9時～13時

## 冬の市開催 会員や地域企業・団体からの支援物資を117名に手渡す

甲府健康友の会では今年も12月13日・15日・16日の3日間にわたり食糧支援事業「冬の市」を開催しました。

コロナ禍で始まった食糧支援「冬の市」も今年で6回目。お米や食料品を届けて下さった地域会員の皆さまや各団体、甲府共立病院の協力で無事開催することができましたこと深く感謝申し上げます。ご支援ありがとうございました。今回も物価高騰の影響がありました。今回も物価高騰の影響がありました。申込初日には各日定員に達してしまっただけ希望が多く予備日も含め117名大人98人子ども19人

の方々には支援物資を届けることが出来ました。

会場では会員さんから寄せられた衣類も提供したほか、病院の看護師や医師による健康相談も行いました。

来場者から「食費が高いので大変ありがたい」「本当に助かります」などの声がありました。冬の市の3日間で世帯が新たに友の会に入会しました。

また友の会幹事らが生活実態を聞き取るアンケートを実施。今後の支援に繋がられるように来場者の声を聞き取りました。アンケートを伺うなかで来場した方々の切実な訴えをその人ごとに寄り添う声かけをしてお話を伺うことができました。



アンケート聞き取りの中で、生活の困りごとを甲府市議会議員が聞き取り対応しました



お米や食品を入れた支援袋（写真上）を用意し、日用品衣類も選んでお渡ししました。

## 毎年恒例 Xマス子ども企画



冬の市初日は子どもを対象に毎年恒例のサンタクロースを招き、クリスマス会を開催しました。

末日聖徒イエスキリスト教会の音楽ボランティアの演奏でクリスマスソングをみんなで歌い、サンタクロースと写真撮影をし、お菓子の詰め合わせを手渡してプレゼントするなど参加した子どもにたくさんの笑顔を届けました。

今年も会場にキッズスペースや折り紙コーナーを設けて、小さいお子様から大きい子まで幅広い年代の子と一緒にクリスマス企画を楽しみました。

### 班会予定表

1月20日～  
2月20日

どなたでもご参加いただけます！  
初めて参加する際は友の会事務局までお問い合わせください。

1/20(火)	11:00	ころばん体操	ころばん体操 (DVD)	くつろぎ処よってけしともだち (事業協ビル2階)
1/21(水)	14:00	相生1	高次脳機能障害 (性格がかわる)	相生1丁目自治会館
1/21(水)	14:00	あみあみ	編み物をしながら交流	くつろぎ処よってけしともだち (事業協ビル2階)
1/22(木)	14:00	ユープちづか	肥満予防の食事	ユープちづか店集会所
1/23(金)	10:30	さつき	笑いヨガ	北東公民館2階
1/27(火)	13:30	池田	新年会・笑いヨガ	共立介護福祉センターいけだの里
2/2(月)	10:30	北東ふまねっと会	ふまねっと	北東公民館
2/9(月)	13:30	みんなうたう会	ピアノの音色に合わせてみんなで合唱	くつろぎ処よってけしともだち (事業協ビル2階)
2/9(月)	13:30	ふじのや	介護保険のお話	ふじのや
2/11(水)	13:00	湯村さくら	健康マージャン	北部市民センター
2/18(水)	13:30	マリーゴールドおおくに	血液検査で何がわかる？	大國悠遊館
2/18(水)	14:00	あみあみ	編み物をしながら交流	くつろぎ処よってけしともだち (事業協ビル2階)
2/19(木)	14:00	池添	便秘のお話	池添神社公会堂
2/20(金)	10:00	たけだのひろば	椅子ヨガ	甲府共立病院第5会議室 (事業協ビル5階)

### 元気を讀む会

2月13日(金)13:00～14:00  
事業協ビル2階 ともだち



「いつでも元気誌」の最新号から気になる記事を読み合わせる会を毎月行っています。

### 特別班会 体操教室

11:00～12:30 会場:事業協ビル2階ともだち 持ち物(タオル・飲物)  
参加費無料、ワオカードが貰えるスタンプラリー実施中

#### 脳活き活き健康体操

脳を刺激して活性化し、  
筋肉と骨を強くする体操です。

開催日 2月12日(木)

#### タッピングタッチ

第一部 セルフタッピングタッチ  
第二部 タッピングタッチ基本形  
(2人1組で行います)

開催日 1月27日(火)  
2月24日(火)



#### ころばん体操

イスに座りながらでもできる  
転倒予防に役立つ体操です。

開催日 1月20日(火)  
2月17日(火)

### ふまねっと

ネットの上をステップを踏むように行い、歩行・認知機能の改善効果も期待できる運動です。  
2箇所の分散開催としております。どちらかお近くの会場にお越し下さい。持ち物(タオル・飲物)

北東ふまねっと会(会場:北東公民館) 2月2日(月)10:30～12:00頃

※当日の北東公民館駐車場は使用できません。

ふまねっと会(会場:事業協ビル2階ともだち) 2月10日(火)11:00～12:30



### 特別班会 みんなうたう会

開催日 2月9日(月)  
13:30～15:00



アコーディオンの音色に合わせて合唱します  
※持ち物 水分補給の水など

### サークル

どなたでもご参加いただけます！初めて参加する際は友の会事務局までお問い合わせください。  
グラウンドゴルフ以外の会場は事業協ビルです。1階エレベーター横の看板で会場をご確認ください。

#### グラウンドゴルフ

※冬季のため

3月から再開します 1・2月はありません

会場:旧穴切小学校  
参加費:200円

#### パソコン教室

パソコンの操作で知りたいことを学びます

2月20日(金)  
13:30～15:30

参加費:300円(要予約)

持ち物:ノートパソコン(貸し出し応相談)

#### フラワーアレンジメント

1月27日(火)・2月24日(火)11:00開始

参加費1,500～2,000円程度 持ち物:ハサミ

※材料注文のため参加希望者は12月16日(火)までに友の会事務局までご連絡ください。

#### マージャン

1月17日(土)  
2月7日(土)21日(土)  
13:00～17:00 参加費200円

#### 囲碁

1月22日(木)  
2月12日(木)26日(木)  
13:30～15:30

#### 書道

2月25日(水)  
13:30～15:30

#### 折鶴・連鶴

1月21日(水)2月18日(水)  
13:30～15:30

※1枚の折り紙から作る【連鶴】を始めました



#### 絵手紙

2月6日(金)20日(金)  
13:00～15:00

#### 鉛筆画

毎週水曜日  
10:00～12:30  
材料費1,500円前後(初回のみ)  
人物画、静物画、風景画